

考研过来人传授高效复习技巧考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/574/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E8_BF_87_E6_c73_574521.htm

一、合理设置目标 设置目标并且不时对这些目标进行评估：1.建立清楚的、可以达到的目标。2.立目标的优先权。3.找出与目标有关的可以在较短时间内进行的工作。4.确定完成较小目标的日期。考研设立的目标一般都是中短期的目标通常我们都是应该把它们分为更加实际的任务。每周都应该树立可以达到的具体的目标。

二、正确运用帕瑞托法则 就是我们熟悉8/2原则，20%的目标具有80%的价值，而剩下的80%的目标只有20%的价值。一句话，重要的少数和不重要的多数。为了有效的管理时间，应该根据价值来投入时间把时间投入到有较大意义的目标中去。当琐碎的事情花去大量时间的时候，问题就来了。难道不是吗？这个世界上成功人的也恰好是那个20%的少数！

三、学会放弃 剪掉不需要的，除去达不到目标的。最重要的是要对那些打扰，或者对无益于自己考研的要求说不，百考试题。

四、改变拖延的习惯 拖延的一个最常见的原因是拖延者认为工作太忙，时间太少，因此无法完成工作和学习的任务。解决的办法就是把任务分成小块。改变自己的学习环境开始学习。学习决不能拖，爱悠悠恨悠悠，拖到何时休？

五、合理利用自己的生活习惯 你是夜猫子还是老鹰？此外还要研究睡眠习惯。一般每晚睡8个小时从6个小时到9个小时都是可以的。事实证明超过9到10个小时会产生3种不良后果。此处，考研的人还这样贪睡吗？特别注意的是不要睡的太少。如果你的睡眠低于6小时，那就不要再少了。很少有人可以

靠很少的睡眠来维持正常生活而不让身体受到伤害的。考研是个长期的过程，欲速则不达！最后，祝2010年考研的朋友们顺利通过考试！百考试题编辑祝各位元宵节快乐！100Test下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com